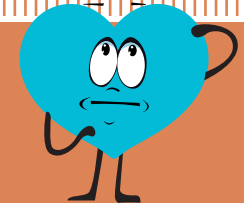


Tabaquismo



El consumo de tabaco es el principal factor de riesgo para sufrir enfermedad vascular.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Bvar. Artigas 2358
Teléfono: 2480 2715
Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org

Por más información visítenos en:
www.cardiosalud.org

Síguenos:  



Por más información, visítenos en:
www.CARDIOSALUD.org



A NIVEL MUNDIAL, EL TABAQUISMO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EVITABLE

Desde el 2007 en el Uruguay se ha logrado un descenso del 30% al 20% de los fumadores, lo que ha contribuido a una significativa disminución de los infartos agudos de miocardio.

La mitad de las personas que fuman morirán por esta causa, perdiendo un promedio de 20 a 25 años de vida útil.

El tabaquismo mata a 14 uruguayos por día, esto es alrededor de 4500 personas al año.

Está demostrado que más de 50 enfermedades son causadas por el tabaquismo, entre éstas encontramos enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cánceres que afectan a diversos sectores del organismo.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el Uruguay. El tabaco predispone a enfermedades como: infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de grandes arterias y de arterias de miembros inferiores.

Los fumadores están 70% más expuestos a sufrir enfermedades cardiovasculares que las personas que no fuman.



¡Dejar de fumar es posible!

- No importa la cantidad de cigarrillos que se fumen, siempre son peligrosos para la salud.
- Todos los tipos de tabaco son perjudiciales: cigarrillos light, puros, tabaco para armar, eléctricos.
- Los fumadores pasivos son las personas que están expuestas a ambientes contaminados al humo de tabaco, el 30% de ellos tienen las mismas enfermedades que los fumadores.
- Siempre hay beneficios al dejar de fumar, independientemente de la edad que se tenga, del tiempo que hace que está fumando y la cantidad de tabaco que se fuma diariamente.
- Casi de inmediato de abandonar el tabaquismo mejora su salud y la de su familia.



¿Cómo se puede evitar la adicción al tabaquismo?

- Promoviendo hábitos saludables desde las primeras etapas de la vida y durante toda la vida, como la actividad física permanente.
- Informándose de las consecuencias que ésta adicción lleva.
- Evitando el inicio en la adolescencia.
- Aconsejando a amigos y familiares.
- Apoyando a las políticas públicas sobre el tabaquismo.

Dejar de fumar es la mejor decisión que usted puede tomar con respecto a su salud y la de su familia.

Si ha intentado dejar de fumar y no lo ha logrado, lo invitamos a intentarlo nuevamente buscando ayuda profesional y grupal en los diferentes servicios de salud, públicos o privados.

